

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia						
Kinezygerontoprofilaktyka						
2. Nazwa jednostki						
Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia						
-						
4. Typ przedmiotu						
do wyboru						
5. Poziom studiów						
studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS						
2						
7. Poziom przedmiotu						
podstawowy						
8. Rok studiów, semestr						
III rok, semestr V – zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15	15					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)						
Ewa Stępień – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z teorii i metodyki rekreacji, fizjologii człowieka oraz zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zdobycie wiedzy dotyczącej roli aktywności fizycznej w profilaktyce gerontologicznej i promocji zdrowego starzenia się.						
C2 Poznanie studentów z podstawowymi formami i metodami prowadzenia zajęć sportowo-rekreacyjnych i turystycznych z seniorami.						
C3 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia psychofizycznego oraz świadomość dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną w procesie starzenia się						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA						
EU01 Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka						K_W06
EU02 Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną w zakresie Kinezygerontoprofilaktyki						K_W07, K_W10
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (zdrowotnych)						K_U01, K_U015
EU04 Potrafi identyfikować indywidualne rekreacyjne potrzeby człowieka w aspekcie pomyślnego starzenia się						K_U01, K_U015,

	K_U16
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo podczas zajęć rekreacyjnych	K_K08,
EU06 Potrafi samodzielnie zdobywać i doskonalić wiedzę	K_K12
15. Treści programowe	
Forma zajęć – wykłady	
1. Miejsce i rola gerontologii we współczesnym świecie. Biologiczne i psychospołeczne czynniki przyspieszające starzenie się. 2. Programy wspierające rozwój usług rekreacyjnych i edukacyjnych dla seniorów w Polsce. Znaczenie profilaktyki gerontologicznej 3. Motoryczność ludzi starszych. Objawy i charakterystyka inwolucji starczej. Aktywność fizyczna w profilaktyce gerontologicznej i promocji zdrowego starzenia się. 4. Fizjologiczne i patologiczne aspekty starzenia. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce i terapii przewlekłych chorób niezakaźnych 5. Zmiany w układzie oddechowym i rola ćwiczeń oddechowych w profilaktyce starzenia się. Zmiany zwyrodnieniowe w narządzie ruchu. Osteoporoza – rola aktywności fizycznej w profilaktyce. 6. Znaczenie rekreacji ruchowej w utrzymaniu sprawności centralnego i obwodowego układu nerwowego 7. Specyfika prowadzenia zajęć z osobami starszymi. Osobowość instruktora Kinezygerontoprofilaktyki	
Forma zajęć – ćwiczenia	
1. Gimnastyka jako podstawowa forma usprawniania 2. Ćwiczenia relaksacyjne w programie aktywizacji ludzi starszych (joga, pilates, stretching, metody medytacyjne i wizualizacyjne) 3. Formy zajęć rekreacyjnych dla osób starszych (gry i zabawy, Nordic -Walking, zabawowe formy gier zespołowych) 4. Zaliczenie przedmiotu	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład informacyjny i problemowy z elementami prezentacji multimedialnej 2. Pokaz i objaśnienie 3. Studiowanie literatury przedmiotu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Praktyczna realizacja zadania (przeprowadzenie fragmentu zajęć dla osób starszych o specjalnych wymaganiach)	
F2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne)	
P1. Aktywny udział w zajęciach	
P2. Test zaliczeniowy lub zaliczenie ustne	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	30
Nakład pracy studenta	20
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Henryk Kuński, Wojciech Drygas, <i>Trening zdrowotny</i> , Medicina Sportiva, Kraków 2003	
2) Kołomyjska G. (red), (2009), Wybrane zagadnienia z gerontologii. Podręcznik dla instruktorów kinezygerontoprofilaktyki i organizatorów rekreacji. TKKF Warszawa	
3) Kozdroń E. (2004), Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych, AWF, Warszawa	
4) Kozdroń E (red.), Edukacja, bezpieczeństwo, zdrowie seniorów w teorii i praktyce, Wydawnictwo Athenae Gedanenses Gdańsk 2019	
Literatura uzupełniająca:	
1) Wojciech Braksator, Artur Mamcarz, Mirosław Dłużniewski (red.), <i>Kardiologia sportowa</i> , Via Medica	

Gdańsk 2007
2) Edukacja, bezpieczeństwo, zdrowie seniorów w teorii i praktyce (red), E. Kozdroń, Wydawnictwo Athenae Gedanenses Gdańsk 2018
3) Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D, 2009. Metodyka nauczania ruchu Usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych. Skrypt dla studentów. Uniwersytet Medyczny w W-wie (dawniej AM w W-wie)
4) Eberhardt A., <i>Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej</i> , Warszawa 2007
20. Formy oceny – szczegóły
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest: czynny udział w zajęciach i pozytywna ocena z kolokwium. Zaliczenie z treści ćwiczeń - kolokwium zaliczeniowe - czas trwania 60 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z kolokwium jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów.
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**